

Spirituell am Meer

In der wunderbaren Natur der mecklenburgischen Küste erwartet die Teilnehmer philosophisch-spirituell orientiertes Yoga – Atmung und Asanas als Weg zur Selbstfindung.

Der Ostseestrand auf der einen Seite, der Darßwald auf der anderen – das Bio-Hotel Ginkgo Mare im Ostseebad Prerow liegt perfekt für alle, die Ruhe, Natur und Entspannung suchen und sich auf lange Spaziergänge am Strand freuen. Inmitten des Nationalparks Vorpommersche Boddenlandschaft lassen sich Adler und Hirsche in ihrer natürlichen Umgebung beobachten. Die Sehnsucht nach Natur führte auch die beiden Hamburger Silke und Dirk Brüggemann vor vielen Jahren an die mecklenburgische Küste. Die beiden Heilpraktiker führen das Ginkgo Mare, ein kleines Bio-Hotel mit umfangreichem alternativen Gesundheitsangebot, Massagen und Kosmetikanwendungen.

Im Hotel Ginkgo Mare steht Gesundheit an erster Stelle. Neben Yoga und Tai Chi gibt es auch Angebote in Naturheilkunde und Lebensberatung.

Während der Yoga-Woche geht es noch vor dem Frühstück nach draußen, um in der frischen Ostsee-Luft und der ruhigen Umgebung die ersten Atemübungen zu machen. Für die Yoga-Praxis steht ein heller, ruhiger Kursraum mit Bambusboden und breiter Fensterfront zur Verfügung. Yoga-Lehrerin Gudrun Mülling unterrichtet philosophisch-spirituelleres Yoga. Atmung und Bewegungen sieht sie als Hilfe auf dem Weg zu Selbsterkenntnis und Selbstfindung. Ihr Unterricht ist angelehnt an das klassische Hatha-Yoga, geübt wird ganz sanft, ohne Druck.

Anbieter: Bio-Hotel Ginkgo Mare, **Preis:** ab 700 Euro/Person, inkl. sechs Übernachtungen mit Bio-Frühstücksbuffet, fünfmal Yogastunden und fünfmal eineinhalb Stunden Atmung/Meditation, **Reisezeit:** 21. bis 27. Juni 2015. <



Der Kursraum im Hotel ist hell und ruhig.



Das Hotel Ginkgo Mare liegt nur wenige Minuten vom Ostseestrand entfernt.